



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 26 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 80А/22
31 августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

образовательной деятельности по физическому развитию (плавание)
обучающихся в старшей и подготовительной группах
компенсирующей направленности (от 5 до 8 лет), реализующие
Образовательную программу дошкольного образования, адаптированную для
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлыми нарушениями
речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 26 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

на 2022-2023 учебный год

Инструктора по физической культуре (бассейн)

Ивановой Ксении Александровна

Учтено мнение Совета родителей (законных представителей) воспитанников
Протокол №1 от 31 августа 2022 г.

Санкт-Петербург

2022 год

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	<ul style="list-style-type: none">- реализация содержания основной адаптированной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи) в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников;- укрепление опорно-двигательного аппарата, создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, его гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования «оздоровительное плавание».
Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none">- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none">- Формировать теоретические и практические основы укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактики плоскостопия, закаливания и освоения водного пространства;- Учить плавательным навыкам и умениям. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none">- Расширять спектр двигательных умений и навыков на суше и в воде;- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none">- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none">- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;- организация системы физкультурно-оздоровительной

	<p>работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26); - СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41); - Основная адаптированная программа дошкольного образования для детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи).
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2020-2021 учебный год (октябрь 2020 - июнь 2021 года)</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников - плавание)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья детей, в т.ч. укрепление опорно-двигательного аппарата; - расширение адаптивных возможностей детского организма; - повышение показателей физического развития детей; - расширение спектра двигательных умений и навыков на суше и в воде; - развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка. - развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения; - формирование нравственно-волевых качеств.

2 Возрастные особенности детей дошкольного возраста

2.1. Возрастные особенности физического развития и подготовленности детей.

2.1.1. Скелетно-мышечная система

В костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета, развитие асимметричности тела и конечностей возникновение плоскостопия. Это требует особого внимания к организации нормальной позы детей и использованию физических нагрузок.

В этом возрасте продолжается окостенение многих элементов скелета. Костная система богата хрящевой тканью. Окостенение ОДА начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного периода. В этот период формируются изгибы позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах, а также происходит формирование свода стопы.

В период от 3 до 6 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, масса тела - около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13-14 лет, когда начинается половое созревание).

Мышечная система развита плохо, причем мышцы-сгибатели развиты больше, чем мышцы-разгибатели. В результате такого дисбаланса детям трудно сохранять вертикальное положение. У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук. Мелкие мышцы развиваются позже, чем крупные.

Мышцы конечностей (особенно мелкие мышцы кисти) относительно слабее, чем мышцы туловища. Недостаточное развитие мышечно-связочного аппарата брюшного пресса может вызвать образование отвисшего живота и появление грыж при поднятии тяжестей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

2.1.2. Нервная регуляция деятельности сердца

Несовершенна, поэтому она быстро возбуждается. При физических нагрузках ритмичность сердечных сокращений легко нарушается и сердце быстро утомляется. Однако при смене деятельности оно быстро успокаивается. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения надо разнообразить: чередовать упражнения большой подвижности с менее подвижными упражнениями, и часто давать детям кратковременный отдых.

2.1.3. Нервная система

Отличается легкой возбудимостью, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Это нужно учитывать при занятиях: не давать детям длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, не перегружать эмоциями. Очень важно строго дозировать нагрузки, т.к. дети этого возраста отличаются недостаточно развитым чувством усталости. Также они отвлекаются, могут сосредотачивать внимание только на 15-20 минут. Органы дыхания.

Дыхательные пути более узкие, слизистая оболочка нежная и более ранимая, в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей расположено большое количество кровеносных и лимфатических сосудов. Этим объясняется легкость проникновения инфекции в органы дыхания детей и возникновения воспалительных процессов и раздражение от слишком сухого воздуха.

Физиологические особенности адаптации детей

Физиологические особенности детей связаны с уровнем их морфофункционального созревания.

2.2. Возрастные особенности управления движениями.

У детей дошкольного возраста нервные центры характеризуются высокой возбудимостью, относительно слабым развитием процесса торможения. Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями.

Малый двигательный опыт, слабое отражение в сознании функциональных изменений в организме при физических нагрузках обуславливают недостаточное развитие субъективных ощущений усталости. К тому же дети не умеют в нужной мере отражать изменения своего внутреннего состояния в речевых отчетах.

В возрасте 3-6 лет главным регулятором произвольных движений при их программировании и текущем контроле становятся зрительные обратные связи, формирующие единую зрительно-двигательную функциональную систему. Ведущим механизмом является механизм рефлексорно-кольцевого регулирования.

Большое значение в регуляции двигательной активности детей дошкольного возраста имеет развитие межполушарных отношений. В первые годы жизни у детей доминирующим является правое полушарие. Зачастую у детей многие функции переключаются на ведущую конечность (например, левшей часто обучают основные действия выполнять правой рукой – есть, писать и т.д.). Такое переучивание приводит к иннервационному конфликту, когда управление движениями осуществляется неадекватными для данного организма механизмами. В результате не только ухудшаются моторные реакции, но и могут развиваться стрессовые состояния, неврозы заикания.

Недостаточная функциональная зрелость левого полушария головного мозга у детей и преобладание у них функций правого полушария требует использования в физическом воспитании преимущественно наглядного метода обучения, прочувствования движений, использования раздражителей реакций, а высокая эмоциональность детей, обусловленная большой ролью подкорковых влияний

(ретикулярной формации, лимбических структур) – широкого применения различных игровых средств.

Важно учитывать, что речевая регуляция движений постепенно формируется к 4-5 годам с развитием речевой функции и речедвигательных межцентральных взаимосвязей. Тогда не только внешняя речь посторонних лиц, но и собственная шепотная, а затем и внутренняя становится регулятором двигательного поведения. Налаживание речевой регуляции движений облегчает формирование двигательных навыков.

Методические особенности занятий.

В 3-4 летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130-140 уд/мин, в 5-7 летнем - не менее 140-150 уд/мин.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность движений.

При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении же движения ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

2.3. Анатомо-физиологические особенности мальчиков и девочек дошкольного возраста

Анатомо-физиологические различия между мальчиками и девочками обнаруживаются еще в эмбриональный период: под влиянием половых гормонов формируются не только анатомические особенности пола, но и некоторые особенности развития мозга. Девочки и рождаются более зрелыми на 3-4 недели. Например, у девочек при рождении, как правило, меньше масса тела, рост, сердце и легкие, удельный вес мускулатуры. Уже через 4 недели девочки начинают опережать мальчиков в своем развитии. В дальнейшем они быстрее начинают ходить и говорить, у них выше сопротивляемость к заболеваниям. У мальчиков больше случаев ЗПР, гемофилии, заикания, неврозов. У девочек лучше развита тактильная чувствительность и чувствительность к запахам.

Мальчики на 2-3 месяца позже начинают ходить, на 4-6 месяцев позже начинают говорить, при рождении мальчиков чаще наблюдаются осложнения. Среди детей 7-15 лет травмы у мальчиков случаются почти в 2 раза чаще, чем у девочек (Еремеева В.Д., Хризман Т.П., 1998).

По данным ряда авторов (Грядкина Т.С, Власова Т.А., Юнда Л.Л.), часто болеющих мальчиков больше, чем девочек, особенно в критические периоды роста: 3-й, 4-й, 7-й годы жизни.

Созревание скелета у девочек происходит раньше, чем у мальчиков. Костный возраст девочек в период детства опережает мальчиков примерно на 18 месяцев, хотя ни вес, ни длина тела у них не больше, чем у мальчиков. Более того, мальчики в

первые 6 месяцев после рождения растут быстрее девочек, и это преобладание в длине тела сохраняется до четырех лет (Филиппова С.О., 2001).

У девочек подвижность позвоночника выражена несколько больше, чем у мальчиков (Котелевская Н.Б.) Объясняется это тем, что у женщин относительно короче, чем у мужчин, грудной и длиннее шейный и поясничный отделы.

Исследования, проведенные Л.П. Африкановой, показали, что количество нарушений осанки у девочек выше, чем у мальчиков. Объясняется это невысокой двигательной активностью девочек.

Особенность обмена веществ у детей состоит в том, что значительная доля энергии (больше чем у взрослых) идет на процессы развития растущего организма. По данным Волкова В.Ю., у мальчиков потребность в белках несколько выше, чем у девочек.

С возрастом изменяется деятельность сердечно-сосудистой системы. ЧСС новорожденную – 135-140 уд/мин, а в 7 лет – 85-90 уд/мин. У девочек пульс несколько чаще, чем у мальчиков (Филиппова С.О., 2001).

Ударный и минутный объем крови зависят от физического развития. У мальчиков рассматриваемые объемы несколько выше по сравнению с девочками.

У девочек несколько выше частота дыхания и меньше глубина и минутный объем дыхания, а также потребление кислорода.

До 8 лет острота слуха у мальчиков в среднем выше, чем у девочек, но девочки более чувствительны к шуму. В первых-вторых классах у девочек выше кожная чувствительность, т.е. их больше раздражает телесный дискомфорт, и они более отзывчивы на прикосновение, поглаживание.

Игры мальчиков чаще опираются на дальнее зрение: они бегают друг за другом, бросают предметы в цель. Это не может не сказаться на особенностях развития их зрительной системы. Сравнение уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста выявили достоверные различия между мальчиками и девочками по соматотипам. Среди девочек к 7 годам выявлено больше представительниц макротипа среди мальчиков – микротипа.

2.4. Учет показателей психического и социального здоровья в процессе формирования основ физической культуры детей дошкольного возраста.

У каждого ребенка – свой индивидуальный путь развития. Дети развиваются не только разными темпами, но и проходят через индивидуально своеобразные этапы. Однако при этом, конечно, существуют и общие закономерности, знание которых необходимо для лучшего понимания индивидуального пути развития ребенка. Очень важно предоставлять разным детям равные возможности, так как несоответствие между возможностями ребенка и требованиями, которые предъявляются к нему в процессе деятельности, могут неблагоприятно отразиться на его здоровье. Важно отметить, что не дифференцированное применение средств обучения, воспитания и развития приводит, в лучшем случае, к индифферентным результатам.

При составлении программы развития и оздоровления ребенка необходимо учитывать его индивидуальные особенности. Определение индивидуальных особенностей ребенка может строиться на основе учета комплекса показателей, в том числе и психологических. В круг таких показателей психического и социального здоровья входят:

- уровень развития познавательных психических процессов;
- состояние, свойства личности ребенка, тип высшей нервной деятельности;
- уровень межличностных отношений.

3. Особенности полового развития детей дошкольного возраста

3.1. Половые различия в уровне двигательной активности и динамике работоспособности детей дошкольного возраста

Двигательную активность мальчиков отличает:

- простота, некоторая угловатость;
- силовой, атлетический стиль;
- отсутствие вычурности, эстетической завершенности;
- четкая целенаправленность;
- некоторая рискованность в движениях;
- элементы агрессивности, атаки, нападения, преследования.

Двигательную активность девочек отличают движения:

- относительно спокойные, аккуратные;
- пластичные, плавные;
- более вычурные, эстетически богатые (особенно мимика, жестикуляция руками);
- легкие, энергетически не сильно выраженные;
- с элементами пассивности, боязни, уступающие;
- связанные с музыкой, танцами.

Очень часто родителей раздражает повышенная двигательная активность детей, особенно мальчиков, и они пытаются различными способами ограничить ее, не подозревая, что наносят непоправимый вред ребенку. Дело в том, что активация моторных областей мозга, обеспечивая многочисленные связи с ассоциативными отделами, стимулирует развитие всех высших психических функций. Особенно это относится к мальчикам, и поэтому нужно стимулировать активные действия ребенка, особенно мальчика, придавая им игровой, познавательный характер, всячески способствовать развитию произвольных движений, составляющих основу наглядно-образного мышления, свойственного маленькому ребенку.

Для мальчиков старшего дошкольного возраста наиболее благоприятен режим большой двигательной активности (до 3,5 часов в неделю занятий физическими упражнениями), для девочек – средней двигательной активности (до 2,5 часов в неделю). В связи с этим необходимо определить, когда в режиме дня детям с повышенной потребностью в движениях следует предоставить возможность для дополнительных занятий физическими упражнениями, и чем в это время будут заняты остальные дети.

Частично эту проблему можно решить размещением зоны двигательной активности в группе и через систему занятий в секциях. Кроме того, для нормального развития мальчикам требуется освоение большего пространства.

Следует помнить, что девочки в большей степени нуждаются в побуждении к двигательной деятельности. В связи с различиями в уровне двигательной активности необходимо у девочек целенаправленно формировать потребности заниматься физическими упражнениями самостоятельно. Время, необходимое для вхождения в занятие – период вработывания детей зависит от пола. Девочки обычно после начала занятия быстрее набирают оптимальный уровень работоспособности, чем мальчики.

Утомление у девочек, в первую очередь, влияет на правое полушарие мозга (образное мышление, пространственные отношения, эмоциональное самочувствие), а у мальчиков – на левое (связанное с речевым мышлением, логическими операциями). Целесообразно занятие строить таким образом, чтобы в конце шли задания, на выполнение которых утомление оказывало бы меньшее влияние.

В условиях дополнительных двигательных нагрузок телосложение у девочек подвергается большим изменениям, чем у мальчиков. Женский организм сложнее приспособляется к повышенному объему физических нагрузок (может наблюдаться задержка ростовых процессов, тогда как у мальчиков эти процессы усиливаются). Упражнения, требующие проявления силы у девочек, должны очень осторожно использоваться в дошкольном и школьном возрасте.

3.2. Половые различия в уровне сформированности двигательных умений у детей дошкольного возраста

Особенности развития движения у дошкольников в зависимости от пола одной из первых исследовала Е.Г. Леви-Гориневская. Ею были получены данные, свидетельствующие об отставании девочек от мальчиков по результатам большинства контрольных упражнений, которые подтверждались в последующем многими исследователями. Проведенное сравнение уровня двигательной подготовленности (сформированности умений по основным видам движений) у мальчиков и девочек 5-7 лет подтвердило, что мальчики успешнее в упражнениях с мячом (метание, ловля, передача мяча), лазании (по канату и по гимнастической стенке), в беговых и прыжковых упражнениях (прыжки в длину), а девочки, в свою очередь, успешнее в прыжках через короткую скакалку, в упражнениях с сохранением равновесия на ограниченной опоре и в гимнастических и танцевальных упражнениях.

Существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные трудности и требуют большего времени (например, для девочек: прыжки в высоту, метание на дальность, для мальчиков – прыжки через скакалку). Данное обстоятельство требует от педагога применения различных методических подходов при овладении данными видами движений мальчиками и девочками (различные установки, сравнения с понятными

образами, число повторений, выбор подводящих упражнений, использование вспомогательного оборудования).

Неодинаковая эффективность овладения мальчиками и девочками отдельными движениями предполагает, что требования к их результативности должны быть разными. Например, в прыжках через короткую скакалку для мальчиков хорошим результатом можно считать безостановочные прыжки, а для девочек – усложненные варианты прыжков.

Давая задания мальчикам, необходимо включать в них момент поиска, требующего сообразительности, но при обучении сложным двигательным действиям делать акцент на наглядные методы обучения. С девочками надо вместе, до начала работы, разобрать принцип выполнения задания, что и как надо сделать. Вместе с тем, девочек надо постепенно учить действовать самостоятельно, а не только по заранее известным схемам. Не забывайте, не только объяснять, но и показывать. Особенно это важно для мальчиков. Помните, что мы часто недооцениваем эмоциональную чувствительность и тревожность мальчиков.

Девочки лучше выполняют задачи уже не новые, типовые, шаблонные. Мальчики лучше осуществляют поисковую деятельность.

Важно знать, что мальчики в процессе деятельности чаще задают взрослым вопросы ради получения какой-то конкретной информации, а девочки – для установления контакта со взрослым. То есть, мальчики больше ориентируются на получение информации, а девочки – на отношение между людьми.

Не следует сравнивать мальчиков и девочек между собой, они разные даже по биологическому возрасту. Не переусердствуйте, требуя от мальчиков аккуратности и тщательности выполнения вашего задания.

Делая замечание мальчику, изложите кратко и точно, чем вы недовольны, так как он не может долго удерживать эмоциональное напряжение. Его мозг как бы отключает слуховой канал, и ребенок перестанет вас слушать и слышать. Высказывая замечание девочке, не спешите, бурная эмоциональная реакция помешает сразу понять, в чем ее ошибка.

В процессе формирования двигательных умений и навыков следует постоянно напоминать, что мальчики выполняют более трудные упражнения, формируя жизненную установку и развивая волевые качества.

◆ При выполнении упражнений в парах (например, наклонов в стороны) роль лидера неизменно принадлежит мальчику. Здесь необходимо тщательно следить за тем, чтобы мальчики осуществляли свое лидерство аккуратно, мягко.

◆ При преодолении препятствий (выполнении новых двигательных заданий) первым выполняет мальчик. При этом мальчик страхует девочку, чтобы она не упала, не ушиблась.

◆ Придумывая различные игровые ситуации, необходимо дать возможность мальчикам проявить себя в качестве защитников.

◆ При проведении игр, эстафет в качестве условных препятствий, через которые нужно перешагивать, перепрыгнуть, могут выступать только мальчики.

Методика обучения ряду упражнений предусматривает разные условия для мальчиков и для девочек. Этим требованиям должна соответствовать разметка в спортивном зале.

3.3. Половые различия в сенситивных периодах развития двигательных способностей детей дошкольного возраста

Известно, что двигательные способности начинают проявляться уже в дошкольном возрасте. Их становление характеризуется гетерохронностью (Ноткина, Н.А.). Однако Н.Б. Котелевская в своем исследовании приходит к выводу, что сензитивные периоды развития двигательных способностей для мальчиков и девочек не совпадают, и наиболее целесообразно организацию занятий физическими упражнениями у дошкольников проводить по следующей схеме:

- у мальчиков 3-4 лет главным образом развивать скоростно-силовые способности, а у девочек – общую выносливость;
- у мальчиков 4-5 лет — скоростно-силовые способности и общую выносливость, а у девочек – скоростно-силовые способности;
- у мальчиков 5-6 лет – общую выносливость, а у девочек скоростно-силовые способности и общую выносливость.

У девочек лучше развита предметная ловкость и гибкость, а также способность сохранять равновесие в пространстве, а у мальчиков – силовые, скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. В телесной ловкости говорить о различиях нужно очень осторожно, так как различия касаются двигательных предпочтений: девочки успешнее в прыжках через скакалку, а мальчики – в упражнениях с мячом, лазании.

Представленные данные подтверждают и уточняют данные, полученные Алябьевой Н.В. (1998), о половых различиях в уровне физической подготовленности детей уже в дошкольном возрасте.

4. Содержательный раздел рабочей программы

4.1. Основные задачи программы:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы;
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки режима, потребность физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
- Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

4.2. Цель коррекционно-логопедической работы

– возможность освоения детьми с речевыми нарушениями образовательной программы дошкольного образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- Способствовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей с ТНР, в том числе их эмоционального благополучия.
- Способствовать закаливанию организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- Способствовать созданию условий для целесообразной двигательной активности детей.
- Способствовать непрерывному совершенствованию двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей.
- Способствовать развитию физических качеств - быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
- Способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, таких, как смелость, настойчивость, уверенность в себе.
- Способствовать формированию широкого круга игровых действий, знаний о здоровом образе жизни.
- Формировать элементарные навыки плавания и знаний о способах плавания.
- Обеспечить умение владеть своим телом в непривычной среде.
- Формировать привычку культурно-гигиенических навыков.
- Формировать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- Обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с ТНР.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры).

В группах компенсирующей направленности, коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого

и психофизического развития детей. При построении системы коррекционно-развивающей работы в группах компенсирующей направленности, предусматривается полное взаимодействие всех специалистов ДООУ и родителей (законных представителей) дошкольников. Все специалисты следят за речью и закрепляют речевые навыки, сформированные логопедом.

У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

По развитию физических качеств.

Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты.

По степени сформированности двигательных навыков.

Дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ТНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.

4.3. Особенности психоречевого развития детей с ТНР.

Речь и мышление тесно связаны и с точки зрения психологии представляют собой единый речемыслительный комплекс. Речь является инструментом мышления, вне языковой деятельности мысли не существует. Любая мыслительная операция в той или иной мере опосредована речью. В первую очередь дефекты речевой функции приводят к нарушенному или задержанному развитию высших психических функций, опосредованных речью: вербальной памяти, смыслового запоминания, слухового внимания, словесно-логического мышления. Это отражается как на продуктивности

мыслительных операций, так и на темпе развития познавательной деятельности. Кроме того, речевой дефект накладывает определенный отпечаток на формирование личности ребенка, затрудняет его общение с взрослыми и сверстниками. Данные факторы тормозят становление игровой деятельности ребенка, имеющей, как и в норме, ведущее значение в плане общего психического развития, и затрудняют переход к более организованной учебной деятельности. Недоразвитие речи, особенно лексико-грамматической ее стороны, значительным образом сказывается на процессе становления ведущей деятельности ребенка. С расширением знаково-смысловой функции речи радикально меняется весь процесс игры: игра, из процессуальной становится предметной, смысловой. Именно этот процесс перехода игры на новый уровень и затруднен у детей с ТНР.

В группах компенсирующей направленности уделяется особое внимание организации физического развития детей с различными нарушениями, в том числе с ТНР. Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ТНР, активная деятельность, игра – необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушений, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных. Среди детей с ТНР не редкость дети,

имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный их темпу и переключаемости.

Таким образом, нарушение речевой деятельности у детей с ТНР носит многоаспектный характер, требующий выработки единой стратегии, методической и организационной преемственности в решении воспитательно-коррекционных задач.

Исходя из этого, целевые ориентиры остаются в старшем возрасте для групп компенсирующей направленности те же, но на каждом занятии включатся:

- упражнения на регуляцию мышечного тонуса;
- упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений;
- упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений;
- упражнения на воспитания чувства ритма;
- упражнения на развитие дыхания и силы голоса;
- упражнения на обогащение и активизацию словаря;
- модифицированные, коррекционные упражнения на развитие памяти, внимания, воображения;
- на развитие координации;
- задания на мелкую моторику;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж рук;
- речь с движением;
- игры с речитативом;
- звуколидирование (подсчёт, хлопки, бубен);
- звукоподражание (театр зверей, звуки машин);
- звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика);
- артикуляционная гимнастика;
- ритмопластика;
- задания на общее моторно-речевое расслабление;
- релаксирующие упражнения.

4.4. Специальные задачи по ОО «Физическое развитие» в группах компенсирующей направленности:

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций
8. Развитие музыкальных способностей.

4.5. Задачи инструктора по физической культуре по физическому развитию детей с ТНР от 5 лет до 6 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта в зависимости от уровня их развития:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- к привлечению к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: водное поло, искатели, синхронное плавание;
- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению знакомых подвижных игр и упражнений;
- умению ориентироваться в пространстве;
- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
- проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;
- проявлению интереса к водным видам спорта;
- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

4.6. Задачи инструктора по физической культуре по физическому развитию детей с ТНР от 6 до 7 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
- содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей,
- выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта.

3. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

4. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию, отдельным достижениям в области спорта (плавания).

5. Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию.

4.7. Организация работы по физическому развитию детей 5-7 лет с ОВЗ (с ТНР).

Для организации эффективной работы в группах компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи предполагается не только наличие в ДОУ оптимальных условий, обеспечивающих коррекцию отклонений в развитии ребенка, но и определение новых направлений и технологий коррекционно-оздоровительной и физкультурно-образовательной деятельности. Особым образом должна быть организована и работа по физическому развитию дошкольников. Проектируя и

реализуя занятие по физическому развитию детей, педагог, кроме обучающих, воспитательных и оздоровительных задач, ставит дополнительно и коррекционные.

Для детей с нарушением речи в бассейне проводятся упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, воспитания чувства ритма, развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется система логопедической работы, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно – двигательной интеграции.

Упражнения на дыхание:

- повороты головы в стороны с дыханием;
- выдох в воду в тазик;
- поток воздуха на вату в тазике.

Упражнения на координацию:

- руки кроль (на груди и спине);
- руки брасс;
- одна рука крутится вперед в плечевом суставе прямая, другая назад (поменяли).

Упражнения на развитие обоих полушарий головного мозга:

- одна рука гладит голову снизу вверх, другая рисует круги на животе (поменяли);
- одна рука похлопывает голову, другая рисует круги на животе (поменяли).

5.1.3. Третий год обучения старший возраст

Задачи:

1. Учить погружаться в воду с головой, открывать при этом глаза.
2. Учить работать ногами (стиль «Кроль») у бортика, лежа на груди и на спине.
3. Учить выполнять движения руками (стиль «Кроль»), лежа на груди и на спине с доской между ног.
4. Учить работать ногами в скольжении на груди и на спине с доской.
5. Упражнять в умении скользить по воде на груди и на спине, выполняя выдох в воду (при скольжении на груди).
6. Учить плавать произвольным способом.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков на суше и в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

- формирование нравственно-волевых качеств.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди и спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

5.1.4. Четвертый год обучения подготовительный возраст

Задачи:

8. Закреплять умение выполнять серию выдохов в воду (от 10 до 20 раз).
9. Закреплять умение погружаться в воду с головой, открывая при этом глаза.
10. Учить движениям рук при плавании стилем «Кроль» на груди и на спине.
11. Разучить движения рук при плавании стилем «Брас».
12. Разучить движения ног при плавании стилем «Брас».
13. Тренировать в плавании произвольным способом.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков на суше и в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.

- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом «Кроль» на груди и на спине.
- Пытаться плавать способом «Брасс».

6. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

Старшая группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений. Игры на дыхание; ходьба парами, группой, держась за руки; упражнение «Полоскание белья»; умывание поливание воды на лицо; погружение до подбородка; игра «Цапли», «Карусели»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений. Игры на дыхание; ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину; упражнение «Волны на море»; игра «Водопады»; погружение до уровня носа; игра «Дровосек в оде», «Дождик, лей»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений. Игры на дыхание; вбегание в воду, окунувшись; ходьба спиной вперед; прыжки из воды; передвижения по дну различными способами; упражнение «Нос утонул»; игра «Мы веселые ребята»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений. Игры на дыхание; бег по дну бассейна в различных направлениях; ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук; упражнение «Кто выше»; игра «Футбол в воде»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.
Октябрь	Упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений.	Упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений.	Упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений.	Упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений.

	Игры на дыхание; ходьба парами, группой, держась за руки; упражнение «Полоскание белья»; умывание поливание воды на лицо; погружение до подбородка; игра «Цапли», «Карусели»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Игры на дыхание; ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину; упражнение «Волны на море»; игра «Водопады»; погружение до уровня носа; игра «Дровосек в оде», «Дождик, лей»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Игры на дыхание; вбегание в воду, окунувшись; ходьба спиной вперед; прыжки из воды; передвижения по дну различными способами; упражнение «Нос утонул»; игра «Мы веселые ребята»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Игры на дыхание; бег по дну бассейна в различных направлениях; ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук; упражнение «Кто выше»; игра «Футбол в воде»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.
Ноябрь	Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика). Игры на дыхание; вбегание в воду с падением; передвижение по дну назад; опускание лица в ладони с водой; брызги друг на друга; движение ног кролем на груди; игра «Волны на море»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика). Игры на дыхание; падение в воду; передвижение по дну боком; опускание лица в воду, задержав дыхание; ходьба парами; движение ног кроль на груди; игра «Фонтан»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика). Игры на дыхание; продвижение по воде, прыгая «Как зайчики»; выдох в воду по сигналу; работа ног на спине упор о дно бассейна; упражнение «Остуди чай»; игра «Бегом за мячом», «Коробочка»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика). Игры на дыхание; брызги, окунаясь в воду, задержка дыхания по сигналу; движение ног с опорой; погружение с головой; игра «Карасик и щука»; свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.
Декабрь	Упражнения на развитие	Упражнения на развитие	Упражнения на развитие	Упражнения на развитие

	<p>координации; задания на мелкую моторику. Вход парами; погружение в воду с выдохом парами, с открыванием глаз; движение ног с опорой; упражнение «У кого больше пузыри»; игра «Переправа»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>координации; задания на мелкую моторику. Самостоятельный вход в воду; упражнение «Насос»; упражнение «Достань игрушку»; лежание на груди с выдохом; выдохи в воду; игра «Байдарки», «Хоровод»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>координации; задания на мелкую моторику. Вбегание в воду с окунанием; выдохи в воду; погружение парами; движения ног с опорой; игра «Водолазы», «Покажи пятки», «Невод»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>координации; задания на мелкую моторику. Самостоятельное окунание; упражнение «Насос» с поворотом головы; работа ног с опорой и без; подныривание в обруч; игра «Пролезь в круг», «Карусели»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>
Январь	<p>Пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Ходьба и бег с гребковыми движениями рук; упражнение «Покажи пятки»; имитация фигур «Поплавок», «Медуза»; игра «Поезд в туннель»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Прыжки с продвижением вперед; работа ног без опоры на спине; выдохи в воду при погружении и лежании на груди; игра «Коробочка», «Караси и щука»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Свободное плавание; игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Упражнение «Поплавок»; погружение с головой на выдохе; присед с выдохом в воду; ходьба на руках; игра «Туннели», «На буксире»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>
Февраль	<p>Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях</p>	<p>Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях</p>	<p>Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях</p>	<p>Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в</p>

	(сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Присед с погружением в воду; движения руками «Мельница»; движения ног кролем с помощью; упражнение «Поплавок»; «Стрела»; игра «Невод»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	(сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Присед с выдохом в воду; упражнение «Поплавок»; «Стрела»; лежание на спине; гребковые движения руками на спине; игра «Кто как плавание»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	(сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. упражнение «Поплавок»; «Звезда»; лежание на спине; скольжение на груди; скольжение на спине; игра «Охотники и утки»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Лежание на спине без опоры; движения ног с опорой; выдохи в воду с поворотом головы; скольжение на груди; свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.
Март	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости

	<p>движений. Скольжение на груди, спине, выдохи в воду; сочетание движений ног с дыханием; игра «Караси и карпы»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>движений. Плавание на груди, спине с опорой; движения ног в координации с дыханием; игра «Удочка», «Пятнашки»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>движений. Скольжение на груди и спине; движение ног с опорой; выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди; в наклоне вперед работа рук кролем; игра «Качели», «Торпеда»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>движений. Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой; выдохи в воду; скольжение на груди и спине с работой ног в координации с дыханием; свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>
Апрель	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на</p>	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на</p>	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на</p>	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на</p>

	<p>мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением.</p> <p>Скольжение на груди с выдохом; скольжение на спине с движением ног; выдохи в воду; плавание на груди в координации с дыханием; игра «Хоровод», «Морской бой»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Плавание на груди и спине с опорой; скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук; игра «Щука»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Стоя, работа рук на груди, на спине; плавание с задержкой дыхания; скольжение на груди и на спине с движениями рук; игра «Пятнашки»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Плавание с задержкой дыхания; работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине; выдохи в воду; игра «Кто кого?»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>
Май	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях</p>	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях</p>	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях</p>	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в</p>

(сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Скольжение на груди постепенным выдохом; скольжение на спине движениями ног; выдохи в воду; игра «Винт», «Кувырок в воде»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	(сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Плавание с полной координацией движений рук и ног чередованием с плаванием на задержке дыхания; игра «Невод», «Караси и карпы»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	(сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Плавание на груди и на спине на дальность; свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Свободное плавание; игры по выбору; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.
--	---	--	---

Подготовительная группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений. Игры на дыхание;	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений. Игры на дыхание; Безопорное	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений. Игры на дыхание; Безопорное	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений. Игры на дыхание;

	Безопорное положение на спине и груди; упражнения на дыхание; прыжок в воду с бортика; игра «Поплавок», «Море волнуется»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	положение на груди; скольжение на спине; упражнение на дыхание «Дровосек в воде»; свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	положение на груди; скольжение на спине; упражнение на дыхание; прыжок в воду с бортика (страховка); игра «Тюлени», «Покажи пятки»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Безопорное положение на груди; скольжение на спине с различным положением рук; скольжение на груди; упражнения на дыхание; игра «Водолазы»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.
Октябрь	Упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений. Игры на дыхание; Безопорное положение на спине и груди; упражнения на дыхание; прыжок в воду с бортика; игра «Поплавок», «Море волнуется»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений. Игры на дыхание; Безопорное положение на груди; скольжение на спине; упражнение на дыхание «Дровосек в воде»; свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений. Игры на дыхание; Безопорное положение на груди; скольжение на спине; упражнение на дыхание; прыжок в воду с бортика (страховка); игра «Тюлени», «Покажи пятки»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемост и движений. Игры на дыхание; Безопорное положение на груди; скольжение на спине с различным положением рук; скольжение на груди; упражнения на дыхание; игра «Водолазы»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.
Ноябрь	Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты	Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты	Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты	Упражнения на развитие дыхания и силы голоса;

	<p>в движениях (сигнал при толчке от бортика). Игры на дыхание; Скольжение на груди; работа ногами на груди и спине у бортика; упражнение на дыхание; прыжки в вору с бортика; игра «Волны на море»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>в движениях (сигнал при толчке от бортика). Игры на дыхание; Скольжение на груди; упражнение на дыхание; свободное плавание; игры (по желанию); индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>в движениях (сигнал при толчке от бортика). Игры на дыхание; Скольжение на спине с различным положением рук; упражнение на дыхание; работа ног у бортика; игра «Смелые ребята»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика). Игры на дыхание; Скольжение на груди; прыжки в воду с бортика; упражнение на дыхание; игра «Сердитая рыбка»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>
Декабрь	<p>Упражнения на развитие координации; задания на мелкую моторику. Работа ног на спине с опорой и без; упражнение на дыхание; игра «Поймай воду»; свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>Упражнения на развитие координации; задания на мелкую моторику. Работа ног на груди с опорой и без; скольжение на груди с работой рук в разных положениях; безопорное положение на спине и с опорой; игра «Водолазы»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>Упражнения на развитие координации; задания на мелкую моторику. Безопорное положение на спине; упражнение «Медуза»; плавание на спине с координацией движения; упражнения на дыхание; игра «Фонтан»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>Упражнения на развитие координации; задания на мелкую моторику. Безопорное положение на спине; плавание на спине; игра «Караси и щука»; свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>
Январь	<p>Пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с</p>	<p>Пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с</p>

	<p>движением. Упражнение «Медуза», «Звездочка»; плавание на спине в координации движения; упражнение на дыхание; игра «Коробочка»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>Безопорное положение на спине; игра «Мы ребята смелые»; свободные игры с мячом; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>Безопорное положение на груди; скольжение на спине; работа ног на груди; плавание на спине; упражнение на дыхание; свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>движением. Безопорное и опорное положение на груди; скольжение на спине с опорой и без; скольжение на груди с опорой и без; игра «Веселые подводники»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>
Февраль	<p>Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Работа ног на спине без опоры; скольжение на груди без опоры; упражнение на дыхание; игра «Карусели», «Сердитая рыбка»; индивидуальная</p>	<p>Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Работа ног на груди без опоры; упражнение «Медуза»; движение рук на спине; прыжок в воду с бортика; игра «Футбол на воде»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Работа ног в скольжении на груди; упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда»; прыжок вниз головой; игра «Море волнуется»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>Упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Плавание на груди с движениями рук; упражнение на дыхание; работа ног с опорой и без; свободные игры</p>

	работа; релаксирующие упражнения.			с мячом; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.
Март	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений. Плавание на груди с различными положениями рук; упражнение на дыхание; движение ног; прыжки в воду; игра «Футбол на воде»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений. Плавание на спине с различным положением рук; упражнений на дыхание; движения ног; прыжки в воду; игра «Водное поло»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений. Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»; скольжение на груди и спине с работой ног; свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемост и движений. Игры по желанию; свободные передвижения; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.
Апрель	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию статической и динамической коррекции

	<p>движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Скольжение на спине с работой рук; прыжки в воду; упражнение на дыхание; игра «Водолазы»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Скольжение на спине с работой ног; прыжки в воду; упражнение на дыхание; игра «Мы ребята смелые»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Скольжение на груди и спине ан дальность проплывания; свободные передвижения в воде; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости и движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Плавание на груди в координации; упражнение на дыхание; прыжки в воду; игра «Море волнуется»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>
Май	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию</p>	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию</p>	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию</p>	<p>Упражнения на регуляцию мышечного тонуса; упражнения на регуляцию</p>

<p>статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Плавание на спине в координации; упражнение ан дыхание; прыжки в воду; игра «Водное поло»; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Упражнение на дыхание; прыжки в воду; плавание, координируя движения, свободное плавание; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемости движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Плавание на груди, на спине (контрольные нормативы); игры с мячом; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>	<p>статической и динамической коррекции движений; упражнения на развитие мелкой и мимической моторики переключаемост и движений; упражнения на развитие дыхания и силы голоса; звуковые акценты в движениях (сигнал при толчке от бортика); на развитие координации; задания на мелкую моторику; пальчиковая гимнастика; самомассаж рук; речь с движением. Свободные игры по выбору; индивидуальная работа; релаксирующие упражнения.</p>
---	--	---	---

7. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие (плавание)"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Октябрь Май

Старшая группа (5-6- лет)

№	ФИО	Погружение в воду с головой, задержка дыхания (5-10 сек.)	Выдох в воду	«Звезда», «Поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2-4 м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

Подготовительная группа (6-7 лет)

№	ФИО	Передвижение с погружением, всплытие, подныривание, преодоление препятствий	«Звезда», «Поплавок» в комбинации	Вдох - выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4 м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15 сек.)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации

При оценке двигательных навыков детей вводятся следующие обозначения:

- **Высокий уровень** – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован.
- **Средний уровень** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильное выполнение упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью.
- **Низкий уровень** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

7. Организация и формы взаимодействия с родителями средней, старшей, подготовительной групп (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Формы работы
Сентябрь	Роль родителей в воспитании здорового ребенка	Род. собрание
Октябрь	Плавание - как средство укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста	Папка-передвижка
Ноябрь	Закаливание дошкольников	Папка-передвижка
Декабрь	Физические упражнения для коррекции плоскостопия	Инд. консультация
Январь	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки	Инд. консультация
Февраль	Мастер-класс «Упражнения для привыкания к воде»	Средние группы на воде
Март	Эксперименты с водой в домашних условиях	Консультация в спортивный уголок для родителей по группам
	Праздник на воде «Незнайка» (подготовительные группы)	Открытое занятие на воде
Апрель	За здоровьем босиком!	Папка-передвижка
Май	Что мы сумели сделать с вами за год	Род. собрание

8. Организационный раздел рабочей программы.

8.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии
<p>Занятия по плаванию 1 раз в неделю в младшей, средней, старшей и подготовительной группах.</p> <p>Праздники-.....</p> <p>Другие формы совместной деятельности-</p>	<p>В конце каждого занятия у детей бывает «свободное плавание», где они проявляют свои умения и навыки по желанию</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные и спортивные игры, - дыхательная гимнастика, - самомассаж, -профилактика нарушения осанки, -профилактика плоскостопия, -гимнастика для глаз, -релаксация,; технология экспериментирования

8.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Возраст	Режим занятий
3-4 года	15 мин СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) п.11.10
4-5 лет	20 мин СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) п.11.10
5-6 лет	25 мин СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) п.11.10
6-7 лет	30 мин СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) п.11.10

8.3. Развивающая предметно- пространственная среда

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) бассейна соответствует критериям ФГОС ДО и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности.

Бассейн и оснащён традиционным и нетрадиционным оборудованием. На дорожке здоровья, расположенной вдоль бассейна, проводятся сухие тренировки перед выходом на воду. Физкультурное оборудование и пособия, размещены вдоль стен, максимально освобождая полезную площадь для упражнений с использованием различных выносных пособий. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

РППС бассейна укомплектована с учётом реализуемой программы ДОУ, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребёнка со взрослым и сверстниками.

Все элементы РППС (физкультурное оборудование и пособия) имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- плавательные доски;
- нарукавники;
- термометр комнатный;
- термометр водный;
- жилеты;
- пояса;
- дорожки резиновые противоскользящие;
- гимнастические палки;

- сачок;
- багор

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- нудлсы детские;
- надувные круги;
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера;
- гантели;
- обручи;
- обручи плавательные;
- тазики для закаливающих процедур;
- тазики для игр;
- сачки детские игровые;
- мячики-ежики;
- кольцобросы;
- игрушка кораблик

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы):

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р))
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41)
- СанПиН 2.1.2.1188-03 «Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды, контроль качества».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41)
- СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", п.11.10.
- - Алябьева, Н.В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника : Учеб. пособие / Н. В. Алябьева; М-во общ. и проф. образования РФ. Мурман. гос. пед. ин-т. - Мурманск : Мурман. гос. пед. ин-т, 1998. - 114 с. : ил.; 21 см.; Физическая культура и спорт
- Веракса Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А. ОТ РОЖЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант). – 3-е изд., испр., и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015
- Волков, В. Ю. Физическая культура : учебное пособие / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2008.
- Еремеева В. Д., Хризман Т. П. Мальчики и девочки — два разных мира. Нейропсихологии — учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам — — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. — 184 с.
- Кадинова В.И. « Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДООУ» - М «Аркти» 2012
- Котелевская, Н.Б. Дифференцированная методика физического воспитания дошкольников с учетом закономерностей возрастной эволюции : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. - Санкт-Петербург, 2000. - 24 с. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
- Леви-Гориневская, Е.Г. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / канд. мед. наук Е. Г. Леви-Гориневская. – Москва.: Медгиз, 1954
- Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена; [Составитель Н. А. Ноткина]. – СПб.: Образование, 1993
- Патрикеев Ю.А. Игры с водой и в оде. Подготовительная к школе группа / авт. – сост.А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014
- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012
- Савченков Ю., Солдатова О., Шилов С. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков). Учебник для вузов, «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2013

- Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье». Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Москва, Школьная Пресса, 2009
- Столмакова Т.В., Чеменёва А.А. « Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - СПб « Детство-Пресс» 2011
- Филипова С.О. Учебник теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. Москва, издательский центр «Академия», 2013
- Воронова Е.К. « Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб « Детство-Пресс» 2010